

# SENIOREN SIND AUF ZACK



Polizeipräsidium  
Osthessen



## Voraussicht

Infos | Check-Liste | Erste Hilfe

[www.auf-zack.de](http://www.auf-zack.de)

# Voraussicht

Im Alter lässt die kognitive Leistungsfähigkeit immer weiter nach. Zusammenhänge werden zeitverzögert verarbeitet, Wahrnehmung und Aufmerksamkeit lassen nach, das Erinnerungsvermögen leidet und dadurch werden die Prozesse der Problemlösung stark beeinträchtigt, was insbesondere mit zunehmendem Alter (75+) verstärkt auftreten kann.

Im Straßenverkehr ist eine vorausschauende Fahrweise erforderlich, um gefährliche Situationen zu minimieren und den ungehinderten Verkehrsfluss zu gewährleisten. Auch schon weit vor Fahrtbeginn können Grundsteine für eine stress- und risikofreie Teilnahme am Straßenverkehr gelegt werden. Durch entsprechende Planung der Fahrtstrecke oder die zeitliche Planung der Fahrt (z.B.: Meidung Berufsverkehr) kann Sicherheit geschaffen werden.

Wir möchten Ihnen helfen sich auch weiterhin sicher im Straßenverkehr bewegen zu können und bieten Ihnen daher an, sich an unseren Präventionsständen über Maßnahmen zu informieren, die zur Erhaltung und Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit in den verschiedenen Bereichen führen.

## Check-Liste

- Frühzeitig losfahren
- Bekannte Strecken nutzen
- Unbekannte Strecken vorab planen
- Berufsverkehr / Stoßzeiten meiden
- Nutzen sie technische Möglichkeiten (Automatikgetriebe, Fahrerassistenzsysteme, Fahrradhelm, Kleidung etc.)
- ÖPNV / Taxi nutzen

## Erste Hilfe

- Sollten bei Ihnen während der Fahrt Probleme auftreten, die eine Weiterfahrt unmöglich machen, so fahren sie „rechts ran“ und wählen sie die Notrufnummern 112 (Rettungsdienst) oder 110 (Polizei).
- Sollten Sie einen Neuwagen besitzen, so sind diese oft schon (seit 2018 sogar verpflichtend) mit einem eCall-Notrufknopf ausgestattet. Nutzen sie diesen, erforderlichenfalls und holen sie Hilfe.

SENIOREN SIND  
AUF

ZACK